

# «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»

**Плоскостопие** – это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка. Нередко **плоскостопие** является одной из причин нарушения осанки, изменения положения таза, затруднения походки. Все это негативно влияет на общее самочувствие ребенка: снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение, вызывает головные боли, нервозность, рассеянность, быструю утомляемость. Распространение **плоскостопия у детей** (по данным разных авторов, от 15 до 50% и более) ставит проблему **профилактики и коррекции плоскостопия** как одну из актуальных в системе охраны здоровья детей.

Причинами **плоскостопия** являются: врожденная патология (11,5% от всех дефектов стопы, перенесенный рахит, заболевания нервной системы (параличи, парезы нижних конечностей, общая мышечная гипотония и другие, травмы стоп (переломы костей стопы, лодыжек, раны с повреждением нервов, сухожилий, мышц, частые или длительные заболевания, наследственная предрасположенность (*скорее к определенному образу жизни*) и неадекватная статическая нагрузка, например, ношение нерациональной обуви детьми с нарушением мышечного тонуса и повышенной эластичностью сумочно-связочного аппарата. Как правило, несколько причин действуют в комплексе. Диагноз **плоскостопия** подтверждается плантографией – получением отпечатков стоп. Для этого используют плантограф, рамку с натянутой на нее непромокаемой тканью, с нижней стороны смазанную краской. Обследуемый встает на плантограф с равномерной нагрузкой на обе ноги. Исследуемую стопу обводят. Иногда между 3 и 4 пальцами на уровне головок плюсневых костей ставят точку. На плантограмме соединяют эту точку с центром пятки. Полученная линия является границей грузовой и рессорного сводов. В норме грузовой свод закрасен, рессорный – свободен.

Предупреждением **плоскостопия** надо заниматься с раннего **возраста**, т. е. именно в детском **возрасте**, первые 7 лет, формирование сводов стоп идет наиболее интенсивно.

В коррекции различных видов **плоскостопия** преобладают функциональные методы лечения, среди которых лечебная физическая культура занимает ведущее место. Задачи лечебной гимнастики: развитие основных функций стоп; обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса, уменьшение длины коротких мышц стоп; увеличение длины, устранение гипертонуса трехглавой мышцы голени; укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности суставов стоп; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений. Наибольший эффект оказывают специальные корригирующие упражнения, для развития и укрепления мышц голени, стопы и пальцев, если их выполнять босиком и по несколько раз в день: утром, как только встал с

постели, и после дневного сна. Эффективность лечебной гимнастики **возрастает**, если использовать ее в комплексе с водными процедурами, закаливанием, рациональным питанием, оптимальным двигательным режимом, ношением обуви, соответствующей **возрасту ребенка**, а в случае заболевания – специальной обуви и ортопедических стелек.

Дети, страдающие **плоскостопием**, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; во время бега, прыжков у них появляются конвульсии, сотрясается тело, что при нормальном анатомо-функциональном развитии стопы не наблюдается; походка их напряженная, неуклюжая. В старшем **возрасте плоскостопие** или недостаточность развития стопы может быть серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

Важно соблюдение правил гигиены стопы, разумно сконструированная и правильно используемая обувь.

### **Правила гигиены стопы:**

- уход за кожей (ежедневные гигиенические ванночки с детским мылом, содой при температуре воды +36-37);

- ногтями (ногти следует подрезать раз в неделю; линия ногтя должна быть прямой, а не овальной, иначе ноготь может врасти в кожу);

- правильный подбор чулок, носков и обуви.

Чулки должны соответствовать размеру стопы. Рекомендуется носить чулки, хорошо пропускающие воздух и впитывающие пот. Лучше всего соответствуют этим требованиям хлопчатобумажные и шерстяные изделия. Детям, страдающим повышенной потливостью, кожными заболеваниями, ревматизмом, чулки и носки из синтетических волокон носить вовсе не рекомендуется.

### ***Теперь об обуви.***

У мальчиков и девочек ежегодный прирост стопы (*до 7 лет включительно*) составляет в среднем 11 мм.

Правильно менять обувь раз в 6 месяцев и учитывать при этом не только размер, но и полноту.

Основное назначение обуви для детей первого года жизни – утеплять стопы. Вот почему пинетки шьют из мягких материалов.

Детям от 1 до 2 лет требуется обувь с более прочной подошвой и носком. Еще большая прочность подошвы и носка в обуви детей **от 2 до 7 лет**. В этом **возрасте** стопы мальчиков и девочек не имеют больших различий, и поэтому внутренняя форма и размеры обуви для них одинаковы.

Детскую обувь рекомендуется изготавливать из кожи. Кроме кожи, для верха обуви используются ткани текстильные, шерстяные и мех. Обувь должна быть устойчивой, обязательно с задником и удобно закрепляться на ноге (*шнурками, чрезподъемными ремнями, пуговицами, "молнией"*); задник - достаточно устойчивым и не допускать скольжения стопы, низ обуви на уровне пучков (*плюснефаланговых суставов и корня пальцев*)- эластичным.

Уменьшение жесткости подошвы обеспечивает равномерное распределение нагрузки по всей площади опоры и правильный режим движения стопы.

По весу обувь должна быть максимально легкой, такой, чтоб не перегружать стопу своим весом. Тяжелая обувь затрудняет передвижение, увеличивает расход энергии, приводит к утомлению.

Для детской обуви необходим каблук. Каблук, искусственно повышая свод стопы, предупреждает **плоскостопие**, защищает пятку от ушибов, повышает износостойчивость обуви. Высота каблука обуви для **дошкольников от 5 до 10 мм (вместе с толщиной подошвы)**. Стелька должна иметь прямой внутренний край, учитывая лучевую форму детской стопы.

Обувь подбирают не только по размеру (*длине*) и полноте (окружности, но и с учетом сезона и назначения. Таким образом, размер обуви должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стопы. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной.

### ***Упражнения для коррекции стопы***

Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.

1. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут.
2. Медленная ходьба на носках по наклонной **плоскости**.
3. Ходьба по палке.
4. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
5. Катание обруча пальцами ног (*поочередно*) в течение 2-4 минут.
6. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
7. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.
8. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
9. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1-3 минут (*упражнение проводится поочередно одной и другой ногой*).

### ***Упражнения для профилактики плоскостопия***

1. И. п.: сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Поочередное поднимание носков и пяток (*6-8 раз*).

2. И. п.: то же, но ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1- активно согнуть пальцы ног (*посмотреть, насколько уменьшилась длина стопы*); 2- вернуться в и. п.

3. И. п.: то же. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (*6-8 раз*).

4. И. п.: то же, но ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращения стопы с предельно согнутыми пальцами (*8-10 раз*).

5. Упражнение "Веселые ножки".

Дети сидят на стульях, руки на поясе. 1- выставить правую ногу на пятку, сильно согнув ее в подъеме (носок смотрит вверх, 2 - выпрямить подъем и коснуться пола концами пальцев; 3 - ногу на пятку; 4- приставить ногу. То же другой ногой. Следить, чтобы при выставлении ноги на носок дети не поворачивали ступню внутрь (*не косолапили*). Спину и голову держать прямо (4-8 раз).

6. И. п.: сидя на стуле (*или стоя*). Катание ногой маленького мяча, гимнастической палки, чурбанчика и др. (*по 10-15 сек. каждой ногой*).

7. И. п.: то же, но между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6-8 раз).

8. И. п.: сидя на стуле, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении – 5-10 сек. То же другой ногой. (*Можно проводить в форме соревнования: кто продержит дольше.*)

9. И. п.: упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).

10. И. п.: то же. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ноги (6-8 раз).

### **КОМПЛЕКС «УТЯТА»**

1. «Утята шагают к реке».

И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. «Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку».

И. п. – то же. Поднять внутренние своды, опереться на наружные края стоп, вернуться в и. п.

3. «Утята встретили на тропинке гусеницу».

И. п. – то же. Ползающие движения стоп с помощью пальцев.

4. «Утка крикает». И. п. – то же. Отрывая пятки от пола, развести их в стороны, произнести «кря-кря», вернуться в и. п.

5. «Утята учатся плавать».

И. п. сидя, руки в упоре сзади, ноги вытянуты вперед. Оттягиваем носки ног поочередно.